

T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI

Kurs Bilgileri

Kurs Adı	:	ANKARA JUDO 2. KADEME TEMEL ANTRENÖR YETİŞTİRME KURSU			
Başlangıç Tarihi	:	20.09.2021	Bitiş Tarihi	:	04.10.2021

Ders Programı

Ders Günü	Ders Saati - Adı
20.09.2021	08:45 / 12:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - ANTRENMAN BİLGİSİ VE GENEL İLKELERİ
21.09.2021	08:45 / 12:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - ANTRENMAN PLANLANMASI VE PROGRAMLANMASI(PERİYOTLAMA) 18:00 / 20:00 - JUDO KÜLTÜRÜ
22.09.2021	08:45 / 12:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARI 18:00 / 20:00 - JUDO TARİHİ
23.09.2021	08:45 / 12:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 15:45 - JUDO ANTRENMAN SİSTEMLERİ 16:00 / 20:00 - JUDODA GÜVENLİK VE İLK YARDIM
24.09.2021	08:45 / 12:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - JUDO BRANŞINA ÖZGÜ KONDİSYON ANTRENMANLARI
26.09.2021	12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 15:45 / 17:45 - TEMEL JUDO EĞİTİMİ
27.09.2021	08:45 / 12:45 - TEMEL JUDO EĞİTİMİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - TEMEL JUDO EĞİTİMİ
28.09.2021	08:45 / 12:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI
29.09.2021	08:45 / 12:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI
30.09.2021	08:45 / 12:45 - JUDO TEKNİK SINIFLANDIRMASI 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - JUDO VE OYUN
01.10.2021	10:45 / 12:45 - JUDO VE OYUN 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - OYUN KURALLARI
02.10.2021	08:45 / 12:45 - KATA EĞİTİMİ 12:45 / 13:45 - ÖĞLE ARASI 13:45 / 17:45 - KATA EĞİTİMİ 18:00 / 20:00 - MÜSABAKA ANALİZİ VE İSTATİSTİK